

„Koncepcja Dorosłego Dziecka wywodzi się od Alateens (mityng Al-Anon dla nastolatków – przyp. tłum.), którzy założyli mityng 'Nadzieja dla Dorosłych Dzieci Alkoholików'. Pierwsi członkowie naszej wspólnoty, którzy mieli ponad osiemnaście lat, byli dorośli, ale jako dzieci wychowali się w rodzinach z problemem alkoholowym.

Dorosłe Dziecko oznacza również, że w trudnej dla nas sytuacji cofamy się do jakiegoś etapu naszego dzieciństwa”.

Historia ACA - wywiad z Tonym A., 1992

Wspólnota Dorosłych Dzieci Alkoholików używa słów swego współzałożyciela, Tony'ego A., jako podstawy do określenia osobowości Dorosłego Dziecka. Dorosłe Dziecko to ktoś, kto reaguje na sytuacje z życia dorosłego brakiem wiary w siebie, obwinianiem siebie, poczuciem, że nie ma racji lub poczuciem niższości, a wszystkiego tego nauczył się w dzieciństwie. Bez pomocy, jako dorośli nieświadomie kierujemy się nieskutecznymi myślami i osądami. Ta regresja może być nieznaczna, ale jednak jest obecna, i sabotuje (niszczy) nasze decyzje i relacje.

Poniższe pytania mogą pomóc ci w ustaleniu, czy w twojej rodzinie występował alkoholizm lub inne dysfunkcje. Jeśli twoi rodzice nie pili, być może pili twoi dziadkowie i to oni przekazali chorobę rodzinnej dysfunkcji twoim rodzicom. Jeśli alkohol lub narkotyki nie stanowiły problemu, twój dom mógł być miejscem, gdzie panował chaos, brakowało bezpieczeństwa i odpowiedniej opieki, jak w wielu domach alkoholowych.

Te 25 pytań daje obraz tego, w jaki sposób wychowywanie się w obecności osoby z problemem alkoholowym może wpływać na dzieci nawet po latach od opuszczenia domu.

Pytania te dotyczą również dorosłych, którzy dorastali w domach, w których miały miejsce nadużycia związane z jedzeniem, seksualnością, pracoholizmem lub fanatyzmem religijnym. Wiele dzieci z rodzin zastępczych – które teraz są już dorosłymi – również utożsamia się z wieloma z tych zagadnień.

1. Czy przypominasz sobie kogoś, kto pił, brał narkotyki lub zachowywał się w sposób, który teraz uznalbyś za dysfunkcyjny?

2. Czy unikałeś przyprowadzania do domu koleżanek/kolegów z powodu picia lub innych dysfunkcyjnych zachowań w domu?

3. Czy jedno z twoich rodziców usprawiedliwiała picie lub inne zachowania drugiego rodzica?

4. Czy twoi rodzice byli tak bardzo skoncentrowani na sobie nawzajem tak bardzo, że miałeś wrażenie, że cię ignorują?

5. Czy twoi rodzice lub krewni ciągle się kłócili?

6. Czy byłeś wciągany w kłótnie lub nieporozumienia i proszony, by stanąć po jednej ze stron - jednego rodzica lub krewnego przeciwko drugiemu?

7. Czy starałeś się chronić swoich braci/siostry przed piciem lub innymi zachowaniami w rodzinie?

8. Czy jako osoba dorosła czujesz się niedojrzały? Czy czujesz się w środku jak dziecko?

9. Czy jako osoba dorosła, w kontaktach z twoimi rodzicami czujesz się traktowany jak dziecko? Czy w relacji z rodzicami nadal odgrywasz swoją rolę z dzieciństwa?

10. Czy uważasz, że twoim obowiązkiem jest dbanie o uczucia twoich rodziców lub zajmowanie się zmartwieniami rodziców? Czy inni krewni zwracają się do ciebie, byś rozwiązywał ich problemy?

11. Czy odczuwasz lęk w obecności osób, które mają nad tobą władzę lub przewagę, wobec osób, od których jesteś zależny albo wobec osób, które okazują gniew?

12. Czy ciągle szukasz akceptacji lub pochwały, ale kiedy usłyszysz komplement, masz trudności z przyjęciem go?

13. Czy postrzegasz większość przejawów krytyki jako atak na twoją osobę?

14. Czy angażujesz się za bardzo, a potem czujesz gniew [urazę/rozczarowanie], gdy inni nie doceniają tego, co robisz?

15. Czy uważasz, że jesteś odpowiedzialny za to, jak się czuje lub zachowuje inna osoba?

16. Czy masz trudności z rozpoznawaniem uczuć?

17. Czy poszukujesz miłości lub bezpieczeństwa na zewnątrz, poza sobą?

18. Czy angażujesz się w problemy innych? Czy bardziej czujesz, że żyjesz, kiedy w twoim życiu pojawia się kryzys?

19. Czy utożsamiasz seks z bliskością?

20. Czy mylisz miłość z litością?

21. Czy zaangażowałeś się w relację z osobą kompulsywną lub niebezpieczną, i zastanawiasz się, jak do tego doszło?

22. Czy osądzasz siebie bezlitośnie oraz czy zgadujesz, co jest normalne [a co nie]?

23. Czy inaczej zachowujesz się w domu, a inaczej przy innych ludziach?

24. Czy uważasz, że twoi rodzice mieli problem z piciem lub braniem narkotyków/leków?

25. Czy uważasz, że miało na ciebie wpływ picie lub inne dysfunkcyjne zachowanie twoich rodziców albo rodziny?

(Pytania z Wielkiej Czerwonej Księgi wspólnoty DDA, s. 18-20)

Jeśli odpowiedziałeś „tak” na trzy lub więcej z tych pytań, być może cierpisz z powodu skutków wychowywania się w rodzinie alkoholowej lub w inny sposób dysfunkcyjnej. Zapraszamy cię do wzięcia udziału w mityngu DDA w twojej okolicy, abyś mógł dowiedzieć się więcej.

Dorosłe Dzieci Alkoholików to anonimowa wspólnota Dwunastu Kroków i Dwunastu Tradycji. Nasze mityngi stanowią bezpieczne miejsce, w którym dorosłe dzieci mogą dzielić się swoimi wspólnymi doświadczeniami. Uczestnicząc regularnie w mityngach i dzieląc się doświadczeniami swojego życia, stopniowo zmieniamy nasze myślenie i zachowanie. Pracując na programie DDA, odnajdujemy inny sposób na życie.

Lista mityngów DDA na całym świecie, w tym mityngów przez telefon i on-line, znajduje się na stronie internetowej:

www.adultchildren.org
www.dda.org.pl

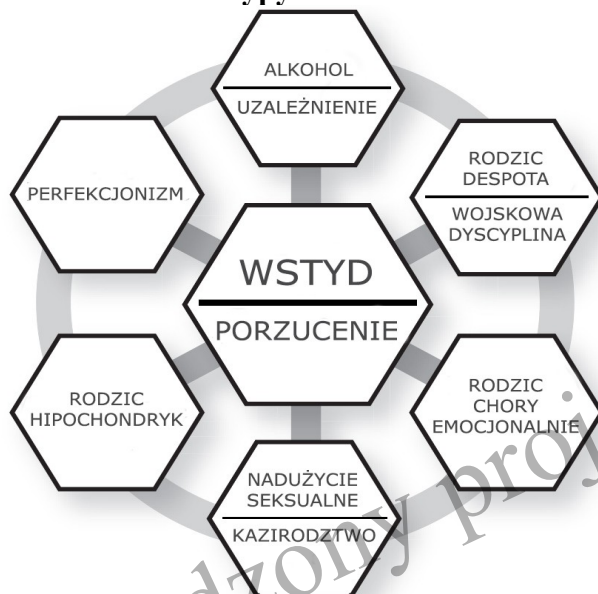
To jest tłumaczenie literatury zatwierdzonej przez ACA. © 2020 Copyright Adult Children of Alcoholics/Dysfunctional Families World Service Organization, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone.

LISTA CECH DDA (14 CECH DOROSŁEGO DZIECKA)

1. Staliśmy się wyizolowani i pełni lęku wobec ludzi, szczególnie tych, od których jesteśmy zależni albo którzy mają nad nami władzę lub przewagę.
2. Staliśmy się ludźmi, którzy poszukują akceptacji i potwierdzenia u innych, tracąc w tym procesie własną tożsamość.
3. Boimy się gniewu innych ludzi oraz wszelkiej osobistej krytyki.
4. Sami stajemy się alkoholikami, poślubiamy ich, lub mamy oba te problemy równocześnie. Albo też znajdujemy kogoś o osobowości kompulsywnej, na przykład pracoholika, by zaspokoić naszą chorą potrzebę bycia porzuconym.
5. Przeżywamy życie z perspektywy ofiary i właśnie ta cecha jest dla nas pociągająca w naszych relacjach miłosnych i przyjacielskich.
6. Mamy nadmiernie rozwinięte poczucie odpowiedzialności i łatwiej jest nam troszczyć się o innych niż o siebie samych; to pozwala nam nie przyglądać się zbyt dokładnie własnym wadom, błędom, niedociągnięciom itp.
7. Mamy poczucie winy, kiedy zamiast ulegać innym, bronimy własnych praw i przekonań.
8. Staliśmy się uzależnieni od napięcia, niestabilności, chaosu i lęku.
9. Mylimy miłość z litością i mamy tendencję do "kochania" ludzi, którym możemy "współczuć" i których możemy "ratować".
10. "Zamroziliśmy" nasze uczucia z okresu naszego traumatycznego dzieciństwa i straciliśmy zdolność do odczuwania lub wyrażania naszych uczuć, ponieważ jest to dla nas bardzo bolesne (zaprzeczanie).
11. Surowo oceniamy samych siebie i mamy bardzo niskie poczucie własnej wartości.
12. Jesteśmy osobowościami zależnymi, które boją się porzucenia i zrobią wszystko, aby utrzymać związek - ażeby nie doświadczyć bolesnego uczucia opuszczenia, które odczuwaliśmy, gdy mieszkaliśmy z chorymi ludźmi, zawsze niedostępnymi dla nas emocjonalnie.
13. Alkoholizm jest chorobą rodziny; staliśmy się osobami współzależnymi i przejęliśmy cechy tej choroby, mimo że sami nie sięgnęliśmy po alkohol.
14. Współzależnieni częściej reagują niż działają.

Tony A. , 1978

Typy rodzin



Wspólna cecha = wstyd / porzucenie

Oprócz rodzin z problemem alkoholowym lub z innym uzależnieniem, istnieje co najmniej pięć innych typów rodzin, które mogą ukształtować Dorosłe Dzieci:

- Rodziny dotknięte chorobą psychiczną jednego lub obojga rodziców.
- Rodziny z hipochondrycznym rodzicem/rodzicami.
- Rodziny z rytualnymi przekonaniami, surowymi karami i skrajną skrytością, nacechowane fanatyzmem religijnym, sadyzmem lub takie, w których konflikty rozwiązuje się za pomocą siły, uwikłane w tyranie i despotyzm głowy rodziny. W niektórych z tych rodzin dzieci są narażone na pobicie lub inne nadużycia o charakterze przestępczym.
- Rodziny, w których miały miejsce różnego rodzaju nadużycia seksualne ze strony rodziców, takie jak kazirodztwo, molestowanie, ubieranie w niewłaściwy/niestosowny sposób.
- Perfekcjonistyczne, zawstydzające rodziny, w których oczekiwania są często zbyt wysokie, a pochwała jest z reguły związana z osiągnięciem, a nie wyrażana z dobrej woli.

25 pytań: Czy jestem Dorosłym Dzieckiem?



Dorosłe Dzieci Alkoholików/
Rodzin Dysfunkcyjnych
www.dda.org.pl

Adult Children of Alcoholics®/
Dysfunctional Families
World Service Organization, Inc.
www.adultchildren.org

©2015 ACA WSO, Inc.
All rights reserved.